
BACHARELADO EM EDUCAÇÃO FÍSICA

Rodrigo Smocowisk Silva

**A Ansiedade e suas Influências no
Desempenho Competitivo de Atletas do
Judô**



Rio Claro
2008

RODRIGO SMOCOWISK

**A ANSIEDADE E SUAS INFLUÊNCIAS NO
DESEMPENHO COMPETITIVO DE ATLETAS DO
JUDÔ**

Orientador: Afonso Antônio Machado

Trabalho de Conclusão de Curso apresentado ao Instituto de Biociências da Universidade Estadual Paulista “Júlio de Mesquita Filho” - Câmpus de Rio Claro, para obtenção do grau de Bacharel em Educação Física.

Rio Claro
2008

796.01 Silva, Rodrigo Smocowisk
S586a A ansiedade e suas influências no desempenho
competitivo de atletas do judô / Rodrigo Smocowisk Silva. -
Rio Claro: [s.n.], 2008
30 f.

Trabalho de conclusão (bacharelado – Educação Física) –
Universidade Estadual Paulista, Instituto de Biociências de
Rio Claro
Orientador: Afonso Antônio Machado

1. Esportes – Aspectos psicológicos. 2. Lutas. 3.
Motivação. 4. Artes marciais. I. Título.

Ficha Catalográfica elaborada pela STATI - Biblioteca da UNESP
Campus de Rio Claro/SP

AGRADECIMENTOS

Primeiramente agradeço a minha família, que desde o início me apoiou e me ajudou nessa jornada acadêmica.

Agradeço a minha mãe, gorducha, agora nem tanto, e minha avó, “A VELHINHA!”, que por muito me acalmaram em momentos de angustia, me deram alegrias em momentos de tristeza, além do sustento que me promoveram durante esses, mais quatro, anos da minha existência.

Aos meus tios maternos João e Ricardo, deixo aqui meus sinceros agradecimentos, pois tenho vocês como meus pais, e sei que me tens como filho.

Não poderia deixar de agradecer a minha irmã, a mulher mais criativa do mundo, que hora chata, hora orgulhosa, hora meiga e linda, contudo nunca pronta e sempre demorada para se arrumar, isso muito me irrita, mas ai, quase 20 horas depois fica linda e não tem mais como odia-la, irmã te amo!

Aos parentes que nunca deixaram de me ajudar, tios, tias e primos, e aos amigos, irmãos praticamente. Família!!! Ah se todos pudessem ter a família que tenho!

Em curtos quatro anos fora de casa, muitas pessoas passaram pela minha vida, algumas deixaram marcas que jamais serão apagadas, à essas obrigado.

Como ficaria chato esquecer de algum nome, deixo meu muito obrigado a todos com que tive contato nesse tempo, pessoas do trabalho, faculdade e da cidade, chefes, colegas, amigos e mais amigos, aos companheiros da YAKUZA, a única república do mundo onde se faz sushi e promove-se a volta mais rápida do quarteirão (de BIZ!) não deu certo, mas valeu a tentativa.

O que seria de um grande homem sem uma grande mulher!? Nada! Por isso, obrigado Amanda por me aturar e em um quarto do mês dizer que me ama, contudo, os outros três quartos... ai ai ai!

Ao meu orientador, que realmente me ajudou muito, sempre pronto a atender-me deixo meus sinceros agradecimentos.

DEDICATÓRIA

Dedico este trabalho ao meu avô Reynaldo Smocowisk, pois tenho certeza que de onde ele esta, olha por mim e através dele pude tornar-me o homem que sou hoje.

SUMÁRIO

AGRADECIMENTO.....	i
DEDICATÓRIA.....	iii
SUMÁRIO	iv
INTRODUÇÃO.....	1
REVISÃO TEÓRICA.....	3
HISTÓRICO DO JUDÔ	3
JUDÔ NO BRASIL.....	4
PSICOLOGIA DO ESPORTE	5
PSICODIAGNÓSTICO	7
COMPETIÇÃO	8

ANSIEDADE.....	10
ATIVAÇÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE	11
A INFLUÊNCIA DAS EMOCÕES PRÉ-COMPETIÇÃO	12
ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO	14
ANSIEDADE-ESTADO GOGNITIVA E SOMÁTICA.....	15
MODELO DA CATÁSTROFE	16
TEORIA DA INVERSÃO.....	17
CAUSAS DA ANSIEDADE	17
PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS.....	20
RESULTADOS E DISCUSSÃO.....	21
CONCLUSÃO	24
REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS.....	26
ANEXO	30

A Ansiedade e suas influências no Desempenho Competitivo de Atletas do Judô

INTRODUÇÃO

As Artes Marciais tiveram, em sua maioria, origem no Oriente, em meados do século XIX, principalmente Japão, Índia e China. No início essas Artes apresentavam caráter de defesa pessoal e militar.

No entanto a intensificação do contato com o Ocidente e a evolução das armas de fogo, fez com que as lutas que utilizavam apenas o corpo caíssem em desuso, tornando-se uma modalidade esportiva e competitiva. Atualmente tem adeptos no mundo todo que buscam avanços nos aspectos físicos (saúde), motores e psicológicos, além de aprimorar o autodomínio, superar limites e melhorar o poder de concentração (KODOKAN, 1995).

Dentre as modalidades mais difundidas pelo mundo, destacam-se o Karatê, o Kung-fu, o Jiu-Jitsu e o Judô, destas darei maior ênfase à última.

O desempenho competitivo é uma das preocupações de quem pratica as modalidades e sempre existe uma outra demanda: a preocupação com a preparação psicológica. Assim, é nosso objetivo verificar como isso

acontece (quando acontece) e saber se os atletas da modalidade, envolvidos na competição, têm a percepção disto.

Para tanto, nosso trabalho lança mão de um estudo teórico que fundamenta a aplicação de um questionário padronizado, que apresentamos em nosso trabalho, junto com as análises e discussões das categorias estudadas.

REVISÃO TEÓRICA

Nossa revisão de literatura estará contemplando elementos de importância para o desenvolvimento do trabalho aqui iniciado. Estará dividida em itens significativos para a compreensão da modalidade e do trajeto que buscamos traçar. Baseamo-nos em artigos científicos e livros atuais, para nosso desenvolvimento.

HISTÓRICO DO JUDÔ

O Judô teve como base de sua formação e origem o Jiu-Jitsu, que surgiu na Índia à cerca de dois mil anos. Diz a história, que os hindus, cansados dos massacres promovidos pelas tribos mongóis do norte da Ásia, desenvolveram um tipo de defesa focada no porte físico de seu povo, franzino e baixo. Essa nova técnica atravessou fronteiras expandiu-se pelo Oriente e fincou suas raízes no Japão, onde passou a ser conhecida pelos guerreiros, os Samurais, e lapidada por Jigoro Kano.

Kano, com 17 anos em 1877, que bem como os hindus era de baixa estatura e pouco volume muscular, passou a praticá-lo. Baseando-se em princípios de domínio, percussão e arremesso, ele aprimorou força e racionalidade dando uma forma diferente ao Jiu-Jitsu.

No final da década de 1870 e início de 1880, Jigoro Kano inicia um estudo sistematizado das artes marciais, já com o propósito de fundar sua própria escola.

Notava-se o crescimento de escolas e métodos de lutas na época, estas muito mais preocupadas com seus segredos e em ignorar os valores das outras, do que propriamente progredir na busca da perfeição técnica, mental e espiritual.

Preocupado com a falta de ética e moral que se agregavam ao Jiu-Jitsu, além da ausência de um processo pedagógico e científico, Kano, juntamente com alguns alunos, retira-se para o templo budista de Eishoshi, onde estudaram e analisaram as técnicas mais evidenciadas na época, separando o que tinham de bom e criando novas técnicas quando necessário, fazendo surgir daí então uma fusão de técnicas do antigo Jiu-Jitsu com os princípios éticos, pedagógicos e morais (KODOKAN, 1995).

Em fevereiro de 1882, Jigoro Kano cria a escola KODOKAN, que perdura até os dias de hoje. Foi nessa época que houve a consolidação do Judô no Japão. Apesar do grande interesse de Kano de divulgar o Judô como esporte e arte, ele não consegue ver muito de sua obra instituída.

Em maio de 1938, aos setenta e sete anos ele morre, mas seus seguidores continuaram e, através da escola, expandiram o Judô pelo mundo, levando junto muito da cultura japonesa. Após 82 anos de existência e aprimoramentos, em 1964, nos Jogos Olímpicos realizados em Tóquio, o Judô torna-se uma modalidade olímpica, ganhando assim mais notoriedade.

JUDÔ NO BRASIL

No que diz respeito à introdução ou chegada do Judô no Brasil, a literatura é escassa, porém, os poucos relatos convergem ao mesmo ponto, à imigração japonesa. A primeira leva de imigrantes japoneses chegou ao Porto de Santos em 18 de junho de 1908, a bordo do navio Kasato Maru. A tripulação do navio já conhecia essa arte, mas foi um enviado da KODOKAN, Conde Koma, o responsável por divulgá-la por terras brasileiras.

A KODOKAN envia Koma para promover o Judô desde os Estados Unidos passando pela América Central até a América do Sul, através de demonstrações e desafios de combate (vale tudo), provando a todos a eficiência da técnica. A partir das andanças de Conde Koma surgem novas

escolas no país, com isso o Judô separa-se definitivamente do Jiu-Jitsu e ganha confederações e projeção no esporte.

As primeiras competições oficiais promovidas por federações datam de 1948, porém a participação dos Estados de São Paulo, Rio de Janeiro, Minas Gerais, Rio Grande do Sul e Distrito Federal formam, apenas em 1969, a Confederação Brasileira de Judô. A partir daí muitas mudanças aconteceram e modificaram o esporte até os dias de hoje.

Se, no início, os adeptos do Judô buscavam o “caminho suave” (tradução da palavra Judô) para as conquistas mentais e espirituais, atualmente é diferente, buscam rendimento e performance na modalidade esportiva.

Segundo o Instituto DATAFOLHA, o Judô é hoje, o segundo esporte no Brasil em número de praticantes federados, perdendo apenas para o futebol. Diante do equilíbrio técnico alcançado por atletas e equipes de alto rendimento, nos jogos e competições os aspectos emocionais têm sido considerados um grande diferencial nos momentos decisórios (RUBIO, 2002). Para apoiar o atleta, surge, na década de 1980, a Psicologia do Esporte.

PSICOLOGIA DO ESPORTE

O esporte contemporâneo foi considerado um dos maiores fenômenos sociais do século XX e tem agregado em torno de si um número cada vez maior de áreas de pesquisa, com objetivo de otimizar resultados, constituindo as chamadas Ciências do Esporte, compostas por disciplinas como antropologia, filosofia, psicologia e sociologia do esporte, no que se refere à área sócio-cultural, incluindo também a medicina, fisiologia e biomecânica do esporte, demonstrando uma tendência – e uma necessidade – à interdisciplinaridade.

Essa tendência, contudo, não representa uma prática interdisciplinar, ainda, uma vez que as diversas sub-áreas convivem enquanto soma, mas não em relação, fazendo com que as Ciências do Esporte vivam hoje um estágio denominado multidisciplinar.

A Psicologia do Esporte, como uma dessas sub-áreas, visa colaborar com a saúde, comunicação, relações interpessoais, liderança e a melhora do desempenho esportivo. Essa, assim como a psicologia moderna, teve início recentemente, em 1897 segundo WEINBERG & GOULD (1995), quando Norman Triplett, psicólogo da Universidade de Indiana, publicou um trabalho realizado com ciclistas que visava analisar as performances deste tipo de atletas em diversas situações (MACHADO, 2000).

No início esta estudava aspectos muito próximos aos da fisiologia, como os chamados condicionantes reflexos. Ao longo dos anos outros temas como motivação, ansiedade, personalidade, agressão e violência, liderança, dinâmica de grupo, bem-estar psicológico, pensamentos e sentimentos de atletas e vários outros aspectos da prática esportiva e da atividade física foram sendo incorporados à lista de preocupações e necessidades de pesquisadores e profissionais.

O marco inicial da Psicologia do Esporte brasileira foi dado pela atuação e estudos de João Carvalhaes, um profissional com grande experiência em psicometria, chamado a atuar junto ao São Paulo Futebol Clube, equipe sediada na capital paulista, onde permaneceu por cerca de 20 anos, e esteve presente na comissão técnica da seleção brasileira que foi à Copa do Mundo de Futebol de 1958 e conquistou o primeiro título mundial para o país na Suécia (Machado, 2000; Rubio, 2002.).

Segundo RUBIO, foi só em dezembro de 2000 que a psicologia do esporte foi reconhecida no Brasil, como uma especialidade da Psicologia e aceita por profissionais do esporte, que ainda não tem clareza de como utilizá-la para aumentar o rendimento esportivo ou superar situações adversas.

A Psicologia, da forma como ela se encontra organizada hoje, foi reconhecida como profissão apenas em 1962 (RUBIO, 2002). Até esta data atuavam nesse campo, filósofos, pedagogos, sociólogos que intervinham desde escolas até indústrias. Para alcançar o título de psicólogo, dever-se-ia preencher os requisitos necessários ou conquistar uma formação acadêmica. A Psicologia do Esporte tem como meio e fim o estudo do ser humano envolvido com a prática de atividade física e esportiva competitiva e não competitiva.

Esses estudos podem abarcar os processos de avaliação, as práticas de intervenção ou a análise do comportamento social que se apresenta na situação esportiva a partir da perspectiva de quem pratica ou assiste ao espetáculo, citado por RUBIO, 2002.

A atuação do psicólogo do esporte é de grande valia no âmbito da performance. O profissional da área deve ser capaz de entender e atender as particularidades de cada modalidade e atleta, atuando para melhorar e corrigir os pontos falhos em aspectos mentais dos atletas. Esse processo de avaliação é conhecido por Psicodiagnóstico.

PSICODIAGNÓSTICO

O Psicodiagnóstico tem por objetivo, no alto rendimento, analisar características de personalidade, estados emocionais em situações de treino e competição e as relações interpessoais. Os resultados destes testes fornecem subsídios para se fazer uma seleção de novos atletas para uma equipe, mudar o processo de treinamento, individualizar a preparação técnica, adotar uma nova tática de conduta e otimizar os estados psíquicos.

Devido a Psicologia do Esporte ser uma área recente no Brasil, o processo do Psicodiagnóstico ainda apresenta algumas falhas. A primeira delas é o uso de instrumentação provinda da psicologia clínica e educacional, com finalidades específicas dessas áreas, diferentes dos interesses da psicologia do esporte.

O segundo ponto negativo é quanto à importação de instrumentos direcionados a análise do esporte, que foram desenvolvidos e aplicados para um outro tipo de população, com condições físicas e culturais diferentes da nossa. Apesar da coleta de dados e informações não serem de extrema precisão, o psicólogo do esporte dispõe de ferramentas, básicas porém, para a atuação profissional.

No caso do Judô e outras modalidades individuais, em que o material do psicólogo é o próprio atleta, volta-se a atenção para o controle da ansiedade, concentração e relações que possam acontecer entre ambiente e atleta. Dessa maneira, o profissional deve conhecer as práticas que envolvem:

- Visualização;
- Relaxamento;
- Modelagem de comportamento;
- Análise verbal;
- Inversão de papéis;
- Técnicas expressivas ou corporais.

Com essas considerações, pode-se afirmar que o psicólogo do esporte é o mediador entre o atleta - centro das atenções - a torcida, os patrocinadores, os técnicos e a mídia, vai ser ele o responsável por criar um fluxo ordenado de informações, sentimentos e pensamentos, centrado no desempenho do atleta no desenrolar de uma competição.

COMPETIÇÃO

A competição apresenta características próprias de confronto, demonstração, comparação e avaliação constante de seus participantes. Por isso é fundamental que ela seja analisada com maior profundidade, para que se conheçam suas implicações no desempenho dos atletas.

Segundo Weinberg; Gould (2001), o termo competição é popularmente utilizado para referir-se a uma variedade de diferentes situações: competir contra os outros (judô), contra nós mesmos (obter níveis idealizados de desempenho), contra o relógio ou o livro de recordes (atletismo), contra elementos naturais (alpinismo). Para Gill (1986), a atividade competitiva é diferenciada de uma não competitiva por comparar o desempenho entre indivíduos segundo alguns critérios pré-estabelecidos.

Segundo Martens; Vealey; Burton (1990) o processo competitivo é composto por:

- *situações competitivas objetivas*, que são os estímulos objetivos no processo competitivo, que se referem ao tipo de tarefa, à dificuldade dos adversários, às condições e regras do jogo ou às demandas ambientais objetivas, entre as quais podemos citar, para o Judô, os kimonos e os materiais, que são comuns a todos os atletas, como o tatame.

- *situações competitivas subjetivas*, que envolvem a forma particular de cada indivíduo perceber, aceitar e avaliar as situações objetivas, decidir o golpe certo na hora certa;

- *respostas*, que se referem à maneira como as pessoas respondem à situação competitiva objetiva. Essas respostas podem ser analisadas em 3 níveis: respostas comportamentais (bom desempenho, por exemplo), respostas fisiológicas (aumento do suor nas mãos) e respostas psicológicas (aumento dos níveis de ansiedade-estado).

- *conseqüências*, que, na competição, são freqüentemente vistas em termos de sucesso ou fracasso. O sucesso é normalmente relacionado à vitória e percebido como uma conseqüência positiva, ao passo que o fracasso associa-se à derrota e é tido como conseqüência negativa.

Considerando a competição como um processo no qual estão envolvidas pessoas, Weinberg; Gould (2001) e Martens; Vealey; Burton (1990), concluem que o processo competitivo será vivenciado de forma diferente pelos indivíduos, dependendo de fatores como personalidade, experiências anteriores, capacidades, motivação e atitudes, assim como de fatores ambientais externos, como *feedback* e recompensas.

De acordo com os autores, a pessoa está no ponto focal do processo e pode influenciar a relação entre os diferentes estágios citados e cada estágio é influenciado pelo outro estágio. Além disso, é importante ressaltar que os mesmos autores enfatizam o aspecto cognitivo do organismo, ou seja, a cognição age como um mediador entre o estímulo e a resposta. Portanto, para maior compreensão de como as pessoas se comportam em situações competitivas, deve-se entender as diferenças na percepção de cada indivíduo na mesma situação.

Contudo, Gill (1986) diz que a competição não precisa ser vista como uma oposição ao processo de cooperação com ênfase na rivalidade. Mas ela pode ressaltar o rendimento do próprio indivíduo em comparação com seus próprios objetivos ou seus resultados anteriores.

A autora enfatiza que uma competição, que envolve a comparação entre rendimentos padrões direcionados para um alvo, é diferente de uma rivalidade

direcionada para uma pessoa, que se torna o alvo e o rendimento torna-se secundário. Assim, a competição por definição se refere àquela direcionada a um rendimento e não à rivalidade.

Com as definições da autora, torna-se possível afirmar que, na sociedade atual, o termo “competição” está apoiado nos pilares da rivalidade onde somente o campeão recebe destaque, fazendo com que o momento esportivo transforme-se num potencial gerador de variadas emoções, tanto prazerosas como desagradáveis que se misturam com o decorrer da competição.

Dentre as emoções desprazerosas, podemos citar o estresse e a ansiedade competitiva que envolvem os atletas. Além disso, segundo Martens (1993), as experiências esportivas iniciais podem ter efeitos para toda a vida sobre a personalidade e o desenvolvimento psicológico das crianças.

Crianças submetidas a níveis excessivos de estresse competitivo podem apresentar elevados níveis de ansiedade, tendo sua auto-estima e em seu desenvolvimento social prejudicados. Portanto, é necessário focalizar o esporte infantil, revendo e adequando a sua prática.

Para melhor compreensão da ansiedade no contexto esportivo, será traçado um histórico de como seu conceito foi desenvolvido no decorrer do tempo. O desempenho competitivo é uma das preocupações de quem pratica as modalidades e sempre existe uma outra demanda: a preocupação com a preparação psicológica.

ANSIEDADE

Analisando estudos da Psicologia do Esporte, mais especificamente sobre treinamento de habilidades psicológicas, abrangendo o período entre 1980 e 1988, Vealey (1988) verificou que a maioria dos autores dirigem-se para a área de relaxamento físico e controle mental enquanto uma outra parte menor ficou responsável por analisar a área de ativação e controle de ansiedade.

Particularmente, pesquisadores têm se preocupado em identificar fontes de emoções desprazerosas como ansiedade, medo e estresse e quais são as

estratégias cognitivas e comportamentais que podem diminuir sua ocorrência e intensidade.

Em relação aos técnicos, essa preocupação se faz presente, por exemplo, quando algumas crianças percebem a competição como ameaçadora e aversiva, ao invés de prazerosa e desafiadora, abandonando a prática da modalidade esportiva (na Psicologia do Esporte, esse fenômeno é conhecido como *drop out*).

O mesmo fenômeno acontece quando profissionais aplicam técnicas de relaxamento em seus atletas com o objetivo de baixarem os níveis de ansiedade e, assim, melhorar o desempenho ou ainda, quando observamos atletas que, durante os treinamentos apresentam um ótimo rendimento, no entanto em competições importantes apresentam um desempenho abaixo do real esperado (SMITH; SMOLL; WIECHMAN, 1999).

Além disso, segundo Burton (1999), alguns técnicos relacionam os níveis de ansiedade com a incidência de lesões esportivas, relatando que atletas que encaram a situação competitiva com ansiedade tendem a apresentar maiores índices de lesões ou a sua recuperação se dá de forma mais lenta.

Assim sendo, a compreensão dos antecedentes, a dinâmica e as conseqüências da ansiedade podem fornecer implicações práticas e úteis no cenário esportivo (SMITH; SMOLL; WIECHMAN, 1999). Por exemplo, se um técnico sabe do rendimento de seu atleta, com base no conhecimento prévio que possui acerca dos níveis de ansiedade, pode manipular positivamente os traços ansiógenos dele (FRISCHKNECHT, 1990).

ATIVÇÃO, ESTRESSE E ANSIEDADE

Segundo a literatura, é possível encontrarmos os termos ativação, estresse e ansiedade, utilizados indistintamente e com pouca clareza. Esses conceitos são, freqüentemente, empregados de forma semelhante, embora não o sejam, portanto, torna-se imprescindível diferenciá-los antes de apresentar os aspectos relacionados à ansiedade competitiva.

a) Ativação é a energia mobilizada para ativar fisiologicamente o organismo em determinadas situações percebidas tanto como ameaçadoras para a integridade física do organismo, como altamente prazerosas. A ativação se refere à dimensão de intensidade do comportamento (SMITH; SMOLL; WIECHMAN, 1999), que varia dentro de um *continuum* do sono profundo à excitação intensa (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

b) Estresse é o resultado do processo competitivo já descrito, que se refere à seqüência de eventos que ocorrem entre a demanda do ambiente (física e/ou psíquica), a percepção individual da demanda, a resposta deste (física e psíquica) e as conseqüências da resposta. Esta resposta, dependendo dos níveis de estresse do indivíduo, podem ser de cunho vantajoso ou desastroso.

Quando há um desequilíbrio entre a percepção da demanda do ambiente e a percepção da capacidade de resposta do organismo, afirma-se que ocorre o processo de estresse. É importante ressaltar que o processo de estresse ocorre quando as conseqüências do desequilíbrio são consideradas importantes para o indivíduo (MARTENS; VEALEY; BURTON, 1990).

c) Ansiedade é uma variação de resposta do estresse, sendo um constructo multifacetado. Por um lado, ela é vista como uma resposta emocional subjetivamente aversiva e de evitação. Caracteriza-se pelo medo e apreensão para a possibilidade de risco fisiológico ou psicológico, junto a um aumento da ativação fisiológica, resultado da avaliação de medo. Por outro lado, segundo Jones; Swain citados por Smith; Smoll; Wiechman (1999), alguns participantes percebem a ansiedade como facilitadora de seu rendimento.

A INFLUÊNCIA DAS EMOÇÕES PRÉ-COMPETIÇÃO

O Judô, não diferente das outras artes marciais, ao expor os atletas a significativas chances de lesões, exigem altos níveis de concentração, equilíbrio emocional, rápido tempo de reação e tomadas rápidas de decisão.

A busca do rendimento pode ser considerada positiva desde que seja direcionada de forma criteriosa, fomentando os desenvolvimentos corporal,

intelectual e sociomoral, transmitindo experiências e noções concretas acerca do valor e capacidade própria.

Com isso, pode-se influenciar positivamente a imagem própria, criando a vivência de coletivismo, estimulando a atuação social e alargando o horizonte de vivência e experiência (BENTO, 1989).

Em relação ao estresse e à ansiedade, Scalan; Passer (1978) sugerem que o esporte competitivo infantil pode causar elevados níveis de ansiedade, influenciando negativamente no desempenho.

Gilbert citado por Gould (1993), apontou que a causa de 80 a 90% das crianças, na faixa dos 15 anos, desistirem da prática esportiva organizada foi o *burnout*, que significa saturação por causa da excessiva carga de estresse por tempo prolongado.

Emoção, para Cratty (1984) e Gill (2000), é definida como um conjunto complexo de motivos objetivos e subjetivos, que interfere no desempenho do atleta, tanto fisiológica quanto cognitivamente, de maneira positiva ou negativa. Este conjunto complexo está baseado em informações advindas, em geral, dos códigos genéticos e são percebidas pelos sensores que determinam à ação, independentemente do cognitivo (HANIN, 2000).

As emoções, durante o período pré-competitivo, afetam cada célula do corpo do atleta de Judô, podendo interferir de maneira positiva ou negativa. Se a emoção for negativa – medo e ansiedade, por exemplo – e se o judoca não tiver recursos de enfrentamento dessa emoção, a probabilidade de prejudicar o desempenho esportivo aumenta, pois ocorre uma ativação fisiológica e psicológica, que interfere no seu desempenho.

Se o atleta vivenciar possibilidade de fracasso ou insucesso, aumenta a ansiedade cognitiva e isso pode levá-lo a apresentar alterações fisiológicas e psicológicas, tais como: aumento da tensão, taquicardia, suor frio, e pensamentos negativos que prejudicam sua concentração e, conseqüentemente, sua atuação.

Além do mais, pressão por resultados esportivos elevados advinda do técnico, clube e familiares pode resultar também em aumento da

ansiedade e medo de não conseguir cumprir as metas propostas e gerar emoções negativas (BRANDÃO, 2000; MACHADO, 2006).

A ansiedade, tradicionalmente, caracterizada no esporte como uma emoção negativa (Brandão, 2000) pode levar o atleta a antecipar o momento pré-competitivo como perigoso e uma ameaça real, como por exemplo, quando visualiza a possibilidade de derrota em determinada luta - ou como uma ameaça abstrata, imaginária, ou seja, não sabe o que está por vir, mas, mesmo assim, sente insegurança o que o torna vulnerável no controle das emoções medo e ansiedade (CRATTY, 1984; HANIN, 2000; Machado, 2006;).

Assim, é nosso objetivo verificar como isso acontece (quando acontece) e saber se os atletas da modalidade, envolvidos na competição, têm a percepção disto.

ANSIEDADE-TRAÇO E ANSIEDADE-ESTADO

Spielberger (1966) elaborou o conceito de ansiedade e, na procura de maior precisão na avaliação da ansiedade, separou a ansiedade em duas medidas: a ansiedade-traço, que representa uma característica, uma propensão para sentir maior ou menor grau de ansiedade diante de situações ambientais; é a disposição da personalidade de modo quase permanente.

A ansiedade-estado mostra as reações do indivíduo perante situações temporárias ou tensões situacionais; é aquela observada em um dado momento na vida do indivíduo. Quando se estuda a ansiedade como um fenômeno genérico, os resultados se mostram inconclusivos, uma vez que as pessoas manifestam comportamentos diferenciados de acordo com as situações.

Os comportamentos podem ser mais bem preditos a partir de um maior conhecimento da situação específica e de como as pessoas tendem a responder a esses tipos específicos de situação.

Segundo Machado (1998), quanto mais importante a situação, maior será a probabilidade de o indivíduo exibir elevado nível de ansiedade-

estado e que indivíduos com maiores níveis de ansiedade-traço tendem a encarar mais situações como importantes.

ANSIEDADE-ESTADO COGNITIVA E SOMÁTICA

Levando em conta o aspecto situacional da ansiedade, Liebert; Morris (1967) propõem um modelo multidimensional para a ansiedade-estado, considerando-a manifestada sob dois ângulos.

Um deles é o cognitivo que representa o componente mental da ansiedade, causado por sensações de preocupação e medo de ser avaliado negativamente.

O outro é a somática, que se refere aos aspectos fisiológicos da ansiedade, como aumento da frequência cardíaca e respiratória, bem como da sudorese, tensão muscular, distúrbios gastrintestinais, entre outros.

Essa distinção permite melhor compreensão da relação entre a ansiedade e o rendimento e, também, para que técnicas de intervenção adequadas para elevados níveis de ansiedade-estado sejam traçadas.

Segundo Weinberg; Gould (2001), a teoria da ansiedade multidimensional prediz que a ansiedade-estado cognitiva está negativamente relacionada com o desempenho. Isso significa que o aumento nos níveis de ansiedade-estado cognitiva (freqüentemente manifestada sob a forma de expectativas negativas sobre o rendimento e, conseqüentemente, baixa auto-avaliação) gera uma deterioração no rendimento.

Por outro lado, a ansiedade-estado somática está relacionada ao desempenho em um U-invertido, ou seja, quando há um aumento nos níveis de ansiedade-estado somática, pode haver um aumento do desempenho até o nível ideal, após o qual o desempenho declina com a ansiedade adicional.

Num estudo de Parfitt; Hardy; Pates (1995), os autores separam a ansiedade competitiva em ansiedade cognitiva e ansiedade somática para observar a influência de cada uma delas no desempenho.

Eles concluem que tarefas com demanda de controle muscular fino são particularmente mais sensíveis a mudanças na ativação fisiológica e isso pode

refletir no componente somático, mais que no componente cognitivo da ansiedade.

Nesse contexto, surge o modelo da catástrofe, que procura estabelecer uma relação entre esses dois elementos, cognitivo e fisiológico, mostrando que a ansiedade e a expectativa, até certo ponto podem provocar uma melhora no desempenho da modalidade.

MODELO DA CATÁSTROFE

Esse modelo, considera que o desempenho depende da interação complexa entre ativação e ansiedade cognitiva. No modelo da catástrofe, a ativação fisiológica está relacionada ao desempenho na forma da hipótese do U-invertido, desde que o atleta não esteja preocupado, ou tenha baixos níveis de ansiedade-estado cognitiva.

Porém, se o nível de ansiedade-estado cognitiva for elevado, os aumentos na ativação, em algum ponto, alcançarão um limiar, e, imediatamente após o ponto de ativação ideal, há um declínio rápido no desempenho: a catástrofe. A queda do desempenho se dá de forma brusca e não de forma uniforme como na hipótese do U-invertido.

Desse modo, a ativação fisiológica (ansiedade estado somática) pode influenciar de forma diferenciada, dependendo da ansiedade estado cognitiva vivenciada pelo indivíduo.

Harris, citado por Machado (1998), comenta possibilidade de um atleta apresentar um alto nível de ansiedade física (somática) enquanto está mentalmente tranqüilo, da mesma forma que um atleta pode controlar-se fisicamente, enquanto está mentalmente confuso.

Machado (1998) complementa a idéia, acrescentando que a elevada ansiedade-somática, percebida pelos próprios atletas, tende a se dissipar quando a ação inicia, enquanto que a ansiedade-cognitiva elevada significa que o atleta está excessivamente ansioso ao se concentrar para a competição. Elevados níveis de ansiedade cognitiva são relacionados ao desempenho negativo, que, segundo Martens; Vealey; Burton (1990), é uma manifestação

da expectativa negativa de desempenho e, conseqüente, auto-avaliação negativa.

Dessa forma o individuo deve ser capaz de controlar seus níveis de ansiedade e direciona-la positivamente, como mostra a teoria da inversão.

TEORIA DA INVERSÃO

A teoria da inversão proposta por Kerr, citada por Weinberg; Gould (2001), considera que a forma como a ativação influencia o desempenho depende da interpretação que um indivíduo dá ao seu nível de ativação. Um atleta pode perceber sua intensa ativação como uma forma de estimulação, enquanto outro pode interpreta-la como uma ansiedade desagradável.

Essa interpretação pode alterar-se com o decorrer do tempo, porque, num dado momento, um atleta pode perceber seu estado de ativação positivo, no entanto, invertê-lo e interpretá-lo como negativo no minuto seguinte.

A teoria da inversão propõe que os atletas devem interpretar suas ativações como um estímulo agradável para obterem melhor desempenho. Assim, a grande contribuição da teoria da inversão se refere à ênfase dada à interpretação pessoal de seus níveis de ativação e não apenas à intensidade da excitação. Além disso, o próprio indivíduo pode inverter suas interpretações positivas ou negativas da ativação de um momento para outro (WEINBERG; GOULD, 2001).

No entanto, além de considerações sobre como o individuo interpreta suas emoções em seus níveis de ativação, devemos tentar entender as causas da ansiedade.

CAUSAS DA ANSIEDADE

Segundo Davies; Armstrong (1989), uma das maiores causas da ansiedade é o medo de falhar, que pode ser acompanhado por perda de prestígio e sentimento de humilhação. Por exemplo, se um atleta com mais tempo de experiência, compete com um menos experiente, ele pode primeiro,

apresentar elevados níveis de ansiedade, pois a possibilidade de ser derrotado pelo atleta menos experiente poderia diminuir sua posição.

Nesse caso, o atleta não tem nada a ganhar e muito a perder, pois, se for derrotado, pode perder seu prestígio e posição. Mas, também, é possível que os atletas menos experientes, altamente entusiasmados para vencer, se tornem excessivamente ansiosos, diminuindo, assim, seu desempenho.

Segundo Weinberg; Gould (2001) a importância dada a um evento ou competição, de forma geral pode ocasionar maiores níveis de ansiedade nos atletas. Quanto mais importante for o evento, maiores níveis de ansiedade ele causará.

No entanto, essa importância é decorrente de fatores pessoais: um evento insignificante para a maioria das pessoas pode ser muito importante para determinado atleta. Isso pode causar maior ansiedade ainda segundo o grau de incerteza nos resultados da competição.

Quanto maior o grau de incerteza de uma pessoa em relação a um resultado ou a sentimentos e avaliações dos outros, maiores os níveis de ansiedade-estado. Outras emoções negativas encontradas no esporte podem ser: raiva, frustração, desespero, pânico, vergonha, fúria, culpa, tristeza, humilhação e embaraço.

Estas emoções ocorrem através das interpretações cognitivas tanto em experiências individuais como interpessoais, e podem ser expressas através de diversas formas, explícitas - mudança de atitudes, tremores, sudorese, calafrio, etc.- e intrínsecas - taquicardia, por exemplo.

Já as emoções positivas – felicidade, alegria prazer, segurança, calma, tranqüilidade - permitem que o atleta experimente um estado ótimo de ação, com confiança em suas capacidades físicas e mentais. Este estado é conhecido como estado de “flow”, de fluência. Neste momento, ele se encontra de tal forma conectado com sua atividade que suas ações e reações fluem sem a interferência do pensamento cognitivo (HANIN, 2000).

As emoções antes, durante e depois das disputas esportivas, são importantes reguladores da ação, pois o atleta que melhor souber lidar com as demandas advindas da competição, estará, muito provavelmente, melhor preparado para o enfrentamento, utilizará sua capacidade de manter o foco, atenção, concentração, motivação e orientação para o êxito, associadas à capacidade ao controle motor (GILL, 2000).

PROCEDIMENTOS METODOLÓGICOS

Para a análise buscamos em livros e periódicos, teses e dissertações, nacionais e internacionais, material que garantiram suporte teórico para nossa pesquisa de campo, que foi realizada junto com 4 (quatro) atletas do judô da cidade de Rio Claro com carga semanal de treino de 4 horas semanais, todos participariam de uma competição promovida entre duas academias de lutas eles tiveram alguns de seus treinos seus treinos observados e responderam, três dias antes da competição um questionário pré-estabelecido, com questões fechadas onde deveria ser atribuído uma avaliação.

Trabalhamos com pesquisa qualitativa utilizando-nos deste questionário e fizemos a análise dos dados através da análise das respostas apresentadas pelos atletas no (QFIR), por meio de categorias. Para este trabalho, considerou-se apenas algumas questões que entendemos mais significativas, no decorrer das orientações e desenvolvimento do estudo.

Vale ressaltar que o questionário adotado é validado para território brasileiro e consta dentre os de padrão internacional, sendo muito aplicado em jogos e campeonatos de grande população de atletas, pela sua forma de apresentação e pela facilidade de utilização, conforme pode ser observado em nosso anexo.

RESULTADOS E DISCUSSÃO

Em relação à demora no início da luta, os atletas questionados entendem ser de ligeiramente negativo a muito negativo, o que demonstra uma alteração no estado de ansiedade. O fato de dormir mal em noite anterior ao combate é tido como negativo por 50% dos analisados e apenas um deles não se preocupa com o fato. A característica predominante, neste estudo é de prejuízo para noites mal dormidas.

Ser favorito desperta uma auto-avaliação positiva, assegurando um desempenho ligado à auto-confiança, vindo de encontro à ansiedade bem centrada. A pressão externa para a vitória atende ao mesmo nível de análise: entendem ser positivo, em sua maioria, apesar de haver controvérsias na literatura.

A cobrança interior pela vitória é positiva, em sua totalidade, não se questionou se esta cobrança era exagerada ou comedida, pela natureza do questionário; as derrotas anteriores, todavia, não é vista como algo positivo, o que deixa dúvidas sobre a questão ligada à insônia e ao favoritismo dos atletas, remetendo-nos a reavaliá-los em outro momento.

Estar fora de uma condição física favorável é tido como negativo e uma preparação tática fora dos padrões ideais também pontuam como elemento negativo à tranqüilidade do atleta; a psicologia, na preparação mental, quando

não acontece é desfavorável ao desempenho, segundo os competidores desta pesquisa.

O conflito com o treinador é pouco negativo, o que nos leva a questionar valores de liderança e valores humanos, visto que os treinadores devam exercer suas funções dentro de um espectro de total legitimidade para leva-los ao sucesso.

Já, os conflitos familiares não são totalmente catastróficos, do ponto de vista destes atletas. Da mesma maneira pontuam os conflitos com os companheiros, que não fazem muita diferença no rendimento atlético. Esta característica parece ser a de uma modalidade individual e de confronto direto, como esta arte marcial, não respondendo àquilo previsto pela literatura.

O rendimento do adversário, durante a luta, soa como ligeiramente negativo, o que nos dá a entender uma análise centrada no outro, o que contradiz a resposta anterior, já que não deve haver tanta importância diante do que o outro significa para cada um deles.

Por outro lado, ter mau rendimento nos treinos assegura uma mal compreensão do desempenho geral, sendo negativo para sua assertividade. O oponente agressivo é alguém que causa indiferença na preparação, criando aqui outro espaço para contradição dos atletas, em suas análises pessoais.

O fato de estar lesionado é negativo para todos, chegando a comprometer o nível de ansiedade dos atletas; lesionar-se durante as lutas é muito negativo: a interpretação de que uma lesão é um estado de fraqueza (o que realmente é) é bem percebido pelo grupo.

Estar nervoso é um sinal de descontrole fundamentalmente negativo; estar com desvantagem no final da luta remete-os a duas análises: se for uma pequena diferença, é mais motivante correr para recuperar, no entanto, se a diferença for grande, a possibilidade de erro aumenta em função das tentativas de acerto para finalizar.

Assim, podemos analisar o grupo estudado como um grupo com pequena estrutura de um treinamento psicológico, uma vez que suas respostas nem sempre estão centradas num grau de fidedignidade e segurança.

Entendemos que seus posicionamentos sejam norteados pelo senso comum, o que vem a coincidir com a falta de um preparo psicológico.

Se nossas análises estiverem adequadas e pontuais, podemos ainda, diante da literatura, apontar que o grau de ansiedade-estado se potencializa diante de momentos competitivos.

CONCLUSÃO

Conforme a incoerência com relação às respostas apresentadas pelo grupo, a partir dos dados coletados com nossa pesquisa, podemos afirmar uma necessidade de promover um apoio psicológico aos atletas estudados, com o objetivo de direcionar e controlar seus níveis de ansiedade, promovendo dessa forma um melhor rendimento e aproveitamento das lutas.

Além disso, mostram-se diversas brechas onde novas pesquisas podem ser encaixadas complementando o estudo em questão e reduzindo a possibilidade de erros nas preparações psicológicas.

Isso nos permite, inclusive, concluir da necessidade de mais conhecimento teórico e aplicações (intervenções) no âmbito da psicologia do esporte, em especial nas artes marciais, que são práticas envoltas em tradições e hierarquias que até favorecem, mas ao mesmo tempo dificultam algumas novas interpretações em relação aos comportamentos de atletas e técnicos, o que dá novo ritmo às competições atuais.

Portanto, o treinador deve conhecer inteiramente seu atleta para que com isso, possa potencializar seu rendimento assegurando-lhe o estímulo adequado e esse conhecimento cobra o envolvimento da psicologia do esporte no rol de atividades previstas para o treinamento completo.

Ficou claro que nosso objetivo não se completa, diante das incertezas e discrepâncias apresentadas pela nossa pequena amostra. Talvez, se

pudermos jogar com probabilidades, numa amostra maior este nível de desencontro ficasse diluído diante das demais respostas assertivas.

Neste grupo, em análise, entendemos que a ansiedade é um fato decorrente da competição e que a necessidade de um trabalho psicológico se faz presente, durante todo o tempo mas não podemos indicar razões e temporalidade específica, conforme é possível perceber.

REFERÊNCIAS BIBLIOGRÁFICAS

BARDI, L.F. **O Desencadeamento do Medo nas Artes Marciais**. 2002. 42f. . monografia (conclusão do curso de bacharel em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

BAUNGARTNER, P. **Reflexões sobre o Judô**: em questão o símbolo da faixa preta. 2005. 47f. monografia (conclusão do curso de bacharel em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

BENTO, O. J. A criança no treino e desporto de rendimento. **Kinesis**, Santa Maria, v.5, n. 1, p. 09-35, 1989.

BRANDÃO, M.R.F. **Fatores de stress em jogadores de futebol profissional**. Tese de Doutorado, Unicamp, 2000.

BURTON, D. Measuring Competitive State Anxiety. In: DUDA, J. L. **Advances in sport and exercises psychology measurement**. Morgatown: F.I.T., 1999, p. 129-148.

CRATTY, B. J. **Psicologia no Esporte**. Tradução de Olivia Lustosa Bergier. Rio de Janeiro: Prentice/Hall do Brasil, 1984.

DAMÁSIO, A.R. **O Erro de Descartes: Emoção, Razão e o Cérebro Humano.** São Paulo: Companhia das Letras, 2000.

DAVIES, D.; ARMSTRONG, M. **Psychological Factors in Competitive Sport.** Philadelphia: Falmer, 1989.

DRIGO, A.J. **Reflexões sobre a História do Judô no Brasil:** a contribuição do Senseis Uadi Mubarak (8º Dan) e Luiz Tambucci (9º Dan). 1998. 32f. monografia (conclusão do curso de bacharel em Educação Física)-Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

ENCINAS, P.M. **Máxima fase estável do lactato no golpe Ipon Seoi-Nague do Judô.** 2003. 30f. monografia (conclusão do curso de licenciatura em Educação Física)-Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro.

FRISCHKNECHT, P. J. A influência da ansiedade no desempenho do atleta e do treinador. **Revista Treino Desportivo**, Lisboa, v. 15, p. 21-28, 1990.

GILL, D. **Psychological dynamics of sport.** Champaign: Human Kinetics, 1986.

GOULD, D. Intensive Sport Participation and the Prepubescent Athlete: Competitive Stress and Burnout. In: CAHILL, B. R.; PEARL, A. J. (Ed.). **Intensive Participation in Children's Sports.** Champaign: Human Kinetics, 1993, p. 19-38.

HANIN, Y. L. **Emotions in Sport.** NY: Ed Human Kinetics, 2000.

LIEBERT, R. M.; MORRIS, L. W. Cognitive and emotional components of test anxiety: A distinction and some initial data. **Psychological Reports**, Southern Universities Press, v. 20, p. 975-978, 1967.

MACHADO, A. A. **Interferência da torcida na ansiedade e agressividade de atletas adolescentes**. 1998, 186 f. Tese (Livre Docente em Ciências da Motricidade) Instituto de Biociências, Universidade Estadual Paulista, Rio Claro.

MACHADO, A.A., DOBRANSZKY, I.A. **Delineamento da Psicologia do Esporte**: evolução e aplicação. Campinas-SP: Tecnograf, 2000.

MACHADO, A.A. **Psicologia do Esporte**: da educação física escolar ao esporte de alto nível. Rio de Janeiro: Guanabara Koogan, 2006.

MARTENS, R. Psychological perspectives. In: CAHILL, B. R.; PEARL, A. J. (Ed.) **Intensive Participation in Children's Sports**. Champaign: Human Kinetics, 1993, p. 7-18.

MARTENS, R.; VEALEY, R. S.; BURTON, D. **Competitive Anxiety in sport**. Champaign: Human Kinetics, 1990.

RUBIO, K. *Origens e Evolução da Psicologia do Esporte no Brasil*. **Revista Bibliográfica de Geografia y Ciencias Sociales**: vol.VII, nº373. Universidade de Barcelona, 2002.

SCALAN, T. K.; PASSER, M. W. Factors related to competitive stress among male youth sport participants. **Medicine and Sciences in Sports**. Indianapolis, v. 10 n. 2, p.103-108, 1978.

SMITH, R. E.; SMOLL, F. L.; WIECHMAN, S. A. Measurement of Trait Anxiety in Sport. In: DUDA, J. L. **Advances in Sport and exercise psychology measurement**. Morgantown: F.I.T., 1999, p. 105-127.

SPIELBERGER, C. D. (Ed.) **Anxiety and behavior**. New York: Academic Press, 1966, p. 291-326.

TAVARES, A.C. **A Produção Científica do Judô: da academia para as academias**. 2003. 83f. monografia (conclusão do curso de licenciatura em Educação Física)-Instituto de Biociências, UNESP, Rio Claro.

VEALEY, R. S. Future directions in psychological skills training. **The Sport Psychologist**. Saskatoon, v. 2, p. 318-336, 1988.

VIRGÍLIO, S. **A Arte do Judô**. 2ª Edição. Campinas-SP: PAPIRUS, 1986.

WEINBERG, R. S.; GOULD, D. **Fundamentos da Psicologia do Esporte e do Exercício**. 2. ed. Tradução de Maria Cristina Monteiro. Porto Alegre: Artmed, 2001.

www.kodokan.com; visitado em 23 de março de 2008.

ANEXO

Questionário de fatores com influencia no rendimento (QFIR).

Assinale a intensidade que cada uma dessas situações influencia seu rendimento nas lutas, conforme a escala abaixo.

1=Influencia muito negativa

2=Influencia negativa

3=Influencia ligeiramente negativa

4=Nenhuma influencia

5=Influencia ligeiramente positiva

6=Influencia positiva

7=Influencia muito positiva

- | | | |
|-----|---|---|
| 1. | Ocorrer demora para o inicio da luta..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 2. | Dormir mal na noite anterior a luta..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 3. | Ser o favorito na luta..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 4. | O adversário ser o favorito..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 5. | Existir pressão de outras pessoas para ganhar..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 6. | Haver cobrança de si mesmo para ganhar..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 7. | Terem ocorrido derrotas anteriores..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 8. | Condição física ser inadequada..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 9. | Preparação tecnico-tática ser inadequada..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 10. | Haver falta de preparação psicológica..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 11. | Existirem conflitos com o treinador..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 12. | Existirem conflitos com familiares..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 13. | Existirem conflitos com companheiros..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 14. | Observar-se bom rendimento inesperado do adversário durante a luta..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 15. | Observar-se mau rendimento nos treinos..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 16. | Lutar contra um oponente agressivo..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 17. | Lutar lesionado e/ou limitado..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 18. | Lesionar-se durante a luta..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 19. | Estar demasiado nervoso..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |
| 20. | Estar em desvantagem no marcador na parte final da luta..... | 1 () 2 () 3 () 4 () 5 () 6 () 7 () |